

**Циклическое меню учреждения**

**БДОУ г. Омска "Детский сад №211", 3-7, 2 недели 5 дней (10 дней). . 3-7 новое 2022год**

| День                                           |                               | Выход | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | ЭЦ,<br>Ккал | Витам<br>С, мг |
|------------------------------------------------|-------------------------------|-------|-------------|------------|----------------|-------------|----------------|
| Прием пищи                                     |                               |       |             |            |                |             |                |
| Блюдо                                          | № рецептуры<br>(код сборника) |       |             |            |                |             |                |
|                                                | Состав блюда                  |       |             |            |                |             |                |
| День 1 (Понедельник) из10                      |                               | 1,850 | 80.0        | 67.3       | 342.1          | 2,280.0     |                |
| ЗАВТРАК                                        |                               | 365   | 13.7        | 16.2       | 80.9           | 526.3       |                |
| Каша манная молочная жидкая..                  | 160(21)                       | 150   | 4.7         | 3.4        | 23.7           | 143.8       |                |
| Хлеб с маслом                                  | 1/13(1)                       | 35    | 6.5         | 12.8       | 39.3           | 301.0       |                |
| Кофейный напиток с молоком ..                  | 391(21)                       | 180   | 2.5         | 0.0        | 17.8           | 81.5        |                |
| ЗАВТРАК 2                                      |                               | 200   | 1.0         | 0.2        | 20.2           | 94.0        |                |
| Сок плодовый                                   | 3(1)                          | 200   | 1.0         | 0.2        | 20.2           | 94.0        |                |
| ОБЕД                                           |                               | 595   | 26.9        | 28.2       | 104.3          | 772.2       |                |
| Щи из свежей капусты с картофелем..            | 82(21)                        | 180   | 1.9         | 5.1        | 6.5            | 79.5        |                |
| Гуляш из говядины                              | 260(2)                        | 80    | 11.6        | 13.4       | 2.3            | 176.8       |                |
| Макароны отварные с овощами..                  | 184(21)                       | 120   | 5.4         | 8.3        | 32.1           | 224.2       |                |
| Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....       | 399(21)                       | 170   | 0.5         |            | 25.9           | 105.6       |                |
| Хлеб урожайный                                 | 700(3)                        | 45    | 7.4         | 1.4        | 37.6           | 186.1       |                |
| ПОЛДНИК                                        |                               | 250   | 7.6         | 7.2        | 56.5           | 332.7       |                |
| Бутерброд с повидлом                           | 2(3)                          | 50    | 4.6         | 7.2        | 52.5           | 292.7       |                |
| Молоко свежее..                                | 4(1)                          | 200   | 3.0         | 0.1        | 4.0            | 40.0        |                |
| УЖИН                                           |                               | 440   | 30.8        | 15.6       | 80.2           | 554.8       |                |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 20/1(1)                       | 60    | 0.8         | 5.0        | 5.4            | 63.6        |                |
| Рыба, тушенная в томате с овощами(горбуша)     | 54(5)                         | 140   | 20.9        | 9.5        | 4.3            | 185.5       |                |
| Чай с лимоном..                                | 383(21)                       | 200   | 0.1         | 0.0        | 15.3           | 61.6        |                |
| Хлеб пшеничный                                 | 701(3)                        | 40    | 9.0         | 1.1        | 55.2           | 244.1       |                |
| День 2 (Вторник) из10                          |                               | 1,820 | 87.5        | 79.2       | 391.1          | 2,571.4     |                |
| ЗАВТРАК                                        |                               | 370   | 13.9        | 16.4       | 82.9           | 538.2       |                |
| Суп молочный с макаронными изделиями..         | 86(21)                        | 150   | 4.2         | 1.4        | 14.7           | 87.7        |                |
| Хлеб с маслом                                  | 1/13(1)                       | 40    | 7.4         | 14.6       | 44.9           | 344.0       |                |
| Какао с молоком ..                             | 387(21)                       | 180   | 2.3         | 0.4        | 23.4           | 106.5       |                |
| ЗАВТРАК 2                                      |                               | 150   | 0.8         | 0.2        | 15.2           | 70.5        |                |
| Яблоки                                         | 3(1)                          | 150   | 0.8         | 0.2        | 15.2           | 70.5        |                |
| ОБЕД                                           |                               | 600   | 41.9        | 32.6       | 84.5           | 793.7       |                |
| Суп гороховый...                               | 67(21)                        | 180   | 5.2         | 3.8        | 14.1           | 111.2       |                |
| Кнели куриные с рисом ,                        | 312(3)                        | 70    | 28.4        | 23.6       | 8.8            | 361.7       |                |
| Картофельное пюре.....                         | 317(21)                       | 120   | 1.6         | 4.0        | 16.8           | 109.7       |                |
| Хлеб урожайный                                 | 2(1)                          | 50    | 6.6         | 1.2        | 33.4           | 165.0       |                |
| Компот из свежих ягод...                       | 375(3)                        | 180   | 0.1         | 0.0        | 11.4           | 46.1        |                |
| ПОЛДНИК                                        |                               | 250   | 9.8         | 19.3       | 74.0           | 512.0       |                |
| Печенье сахарное                               | продукт(13)                   | 50    | 6.4         | 16.8       | 68.5           | 451.0       |                |
| Кисломолочный продукт(ваоенец)                 |                               | 200   | 3.4         | 2.5        | 5.5            | 61.0        |                |
| УЖИН                                           |                               | 450   | 21.1        | 10.8       | 134.5          | 657.1       |                |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами           | 44/3(1)                       | 210   | 12.0        | 9.7        | 63.8           | 350.7       |                |
| Хлеб пшеничный                                 | 701(3)                        | 40    | 9.0         | 1.1        | 55.2           | 244.1       |                |
| Чай с сахаром...                               | 381(21)                       | 200   | 0.1         |            | 15.4           | 62.2        |                |
| День 3 (Среда) из10                            |                               | 1,850 | 75.4        | 109.6      | 316.3          | 2,533.9     |                |
| ЗАВТРАК                                        |                               | 315   | 14.2        | 23.3       | 58.1           | 501.4       |                |
| Омлет с сыром,,,,,                             | 194(21)                       | 100   | 5.2         | 10.4       | 1.0            | 118.9       |                |
| Хлеб с маслом                                  | 1/13(1)                       | 35    | 6.5         | 12.8       | 39.3           | 301.0       |                |
| Кофейный напиток с молоком ..                  | 391(21)                       | 180   | 2.5         | 0.0        | 17.8           | 81.5        |                |
| ЗАВТРАК 2                                      |                               | 200   | 1.0         | 0.2        | 20.2           | 94.0        |                |
| Сок плодовый                                   | 3(1)                          | 200   | 1.0         | 0.2        | 20.2           | 94.0        |                |
| ОБЕД                                           |                               | 635   | 33.5        | 16.1       | 103.9          | 688.1       |                |

|                                                                    |             |       |      |      |       |         |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|-------|------|------|-------|---------|
| Салат из свеклы с яблоками..                                       | 41(21)      | 50    | 1.1  | 4.6  | 9.6   | 84.6    |
| Суп из овощей..                                                    | 66(21)      | 180   | 1.6  | 4.4  | 8.1   | 78.9    |
| Жаркое по-домашнему,,                                              | 276(3)      | 180   | 22.0 | 5.7  | 19.6  | 217.1   |
| Кисель из концентрата плодового или<br>ягодного с витамином С..... | 394(21)     | 180   | 1.4  |      | 29.0  | 121.5   |
| Хлеб урожайный                                                     | 700(3)      | 45    | 7.4  | 1.4  | 37.6  | 186.1   |
| ПОЛДНИК                                                            |             | 250   | 3.8  | 6.8  | 49.4  | 274.3   |
| Булочка дорожная                                                   | 430(21)     | 50    | 3.1  | 6.8  | 26.4  | 179.4   |
| Напиток из шиповника,                                              | 409(21)     | 200   | 0.7  |      | 23.1  | 94.9    |
| УЖИН                                                               |             | 450   | 22.9 | 63.2 | 84.6  | 976.1   |
| Курица, тушеная с капустой...                                      | 283(21)     | 210   | 13.8 | 62.1 | 14.1  | 670.3   |
| Хлеб пшеничный                                                     | 701(3)      | 40    | 9.0  | 1.1  | 55.2  | 244.1   |
| Чай с лимоном..                                                    | 383(21)     | 200   | 0.1  | 0.0  | 15.3  | 61.6    |
| День 4 (Четверг) из10                                              |             | 1,850 | 75.8 | 62.4 | 336.4 | 2,195.7 |
| ЗАВТРАК                                                            |             | 370   | 16.3 | 19.5 | 89.7  | 602.3   |
| Каша пшеничная молочная.....                                       | 161(21)     | 150   | 7.4  | 4.7  | 32.5  | 201.5   |
| Хлеб с маслом                                                      | 1/13(1)     | 40    | 7.4  | 14.6 | 44.9  | 344.0   |
| Чай с молоком ...                                                  | 385(21)     | 180   | 1.4  | 0.2  | 12.3  | 56.8    |
| ЗАВТРАК 2                                                          |             | 150   | 0.8  | 0.2  | 15.2  | 70.5    |
| Яблоки                                                             | 3(1)        | 150   | 0.8  | 0.2  | 15.2  | 70.5    |
| ОБЕД                                                               |             | 610   | 27.1 | 27.8 | 98.1  | 740.0   |
| Свекольник со сметаной..                                           | 65(21)      | 180   | 2.0  | 4.6  | 10.4  | 91.3    |
| Пудинг из говядины                                                 | 259(21)     | 70    | 13.4 | 16.9 | 0.8   | 209.1   |
| Макаронные изделия отварные                                        | 306(21)     | 120   | 4.4  | 4.2  | 25.0  | 150.3   |
| Соус томатный                                                      | 354(21)     | 20    | 0.1  | 0.8  | 1.0   | 12.0    |
| Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....                           | 399(21)     | 180   | 0.6  |      | 27.4  | 111.8   |
| Хлеб урожайный                                                     | 700(3)      | 40    | 6.6  | 1.2  | 33.4  | 165.4   |
| ПОЛДНИК                                                            |             | 250   | 6.2  | 1.1  | 41.8  | 213.0   |
| Пряники.                                                           | продукт(13) | 50    | 3.2  | 1.1  | 37.8  | 173.0   |
| Молоко свежее..                                                    | 4(1)        | 200   | 3.0  | 0.1  | 4.0   | 40.0    |
| УЖИН                                                               |             | 470   | 25.5 | 13.8 | 91.7  | 569.9   |
| Рагу из овощей ...                                                 | 95(21)      | 160   | 2.3  | 7.9  | 19.1  | 156.5   |
| Суфле из печени                                                    | 35/8(1)     | 70    | 14.1 | 4.8  | 2.0   | 107.1   |
| Хлеб пшеничный                                                     | 701(3)      | 40    | 9.0  | 1.1  | 55.2  | 244.1   |
| Чай с сахаром...                                                   | 381(21)     | 200   | 0.1  |      | 15.4  | 62.2    |
| День 5 (Пятница) из10                                              |             | 1,870 | 73.1 | 59.9 | 332.3 | 2,142.4 |
| ЗАВТРАК                                                            |             | 365   | 9.3  | 8.5  | 72.6  | 403.8   |
| Каша «Дружба»                                                      | 155(21)     | 150   | 3.6  | 3.4  | 18.1  | 117.4   |
| Бутерброд с повидлом                                               | 2(3)        | 35    | 3.2  | 5.0  | 36.8  | 204.9   |
| Кофейный напиток с молоком ..                                      | 391(21)     | 180   | 2.5  | 0.0  | 17.8  | 81.5    |
| ЗАВТРАК 2                                                          |             | 200   | 1.0  | 0.2  | 20.2  | 94.0    |
| Сок плодовой                                                       | 3(1)        | 200   | 1.0  | 0.2  | 20.2  | 94.0    |
| ОБЕД                                                               |             | 605   | 27.8 | 26.6 | 88.2  | 695.8   |
| Борщ с капустой свежей и картофелем со<br>сметаной...              | 62(21)      | 180   | 1.6  | 3.6  | 7.0   | 66.4    |
| Биточки припущенные,,,                                             | 306(3)      | 80    | 16.9 | 17.6 | 11.3  | 272.4   |
| Картофельное пюре.....                                             | 317(21)     | 120   | 1.6  | 4.0  | 16.8  | 109.7   |
| Хлеб урожайный                                                     | 700(3)      | 45    | 7.4  | 1.4  | 37.6  | 186.1   |
| Компот из свежих плодов (яблоки)..                                 | 206(5)      | 180   | 0.2  | 0.1  | 15.5  | 61.2    |
| ПОЛДНИК                                                            |             | 250   | 10.7 | 15.0 | 59.4  | 419.0   |
| Булочка домашняя...                                                | 469(3)      | 50    | 7.3  | 12.5 | 53.9  | 358.0   |
| Кисломолочный продукт(йогурт)                                      |             | 200   | 3.4  | 2.5  | 5.5   | 61.0    |
| УЖИН                                                               |             | 450   | 24.3 | 9.6  | 91.9  | 529.8   |
| Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)                         | 54(5)       | 70    | 10.4 | 4.7  | 2.2   | 92.8    |
| Хлеб пшеничный                                                     | 701(3)      | 40    | 9.0  | 1.1  | 55.2  | 244.1   |
| Каша перловая ....                                                 | 124(5)      | 140   | 3.3  | 3.4  | 20.9  | 129.9   |
| Чай с молоком ...                                                  | 385(21)     | 200   | 1.6  | 0.3  | 13.6  | 63.1    |
| День 6 (Понедельник) из10                                          |             | 1,855 | 87.6 | 59.6 | 379.8 | 2,375.3 |
| ЗАВТРАК                                                            |             | 355   | 14.4 | 25.5 | 64.1  | 546.2   |
| Омлет натуральный....                                              | 188(21)     | 100   | 3.9  | 5.5  | 0.8   | 68.5    |

|                                                                 |             |       |      |      |       |         |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|-------|------|------|-------|---------|
| Икра из кабачков....                                            | продукт(13) | 40    | 1.5  | 7.1  | 6.2   | 95.2    |
| Хлеб с маслом                                                   | 1/13(1)     | 35    | 6.5  | 12.8 | 39.3  | 301.0   |
| Кофейный напиток с молоком ..                                   | 391(21)     | 180   | 2.5  | 0.0  | 17.8  | 81.5    |
| ЗАВТРАК 2                                                       |             | 200   | 1.0  | 0.2  | 20.2  | 94.0    |
| Сок плодовый                                                    | 3(1)        | 200   | 1.0  | 0.2  | 20.2  | 94.0    |
| ОБЕД                                                            |             | 600   | 33.2 | 23.2 | 96.6  | 721.3   |
| Суп картофельный с рыбной консервой....                         | 73(21)      | 180   | 8.6  | 4.0  | 12.0  | 118.6   |
| Капуста белокочанная тушеная (гарнир)                           | 336(3)      | 100   | 2.1  | 3.2  | 9.4   | 75.1    |
| Суфле из отварной говядины паровое                              | 264(21)     | 70    | 12.8 | 14.4 | 1.2   | 185.8   |
| Хлеб урожайный                                                  | 700(3)      | 50    | 8.3  | 1.5  | 41.8  | 206.8   |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С..... | 394(21)     | 200   | 1.5  |      | 32.2  | 135.0   |
| ПОЛДНИК                                                         |             | 250   | 3.6  | 1.3  | 51.9  | 233.7   |
| Пряники.                                                        | продукт(13) | 50    | 3.2  | 1.1  | 37.8  | 173.0   |
| Компот из ягод (клюква)                                         | 398(21)     | 200   | 0.5  | 0.3  | 14.1  | 60.7    |
| УЖИН                                                            |             | 450   | 35.3 | 9.4  | 147.1 | 780.1   |
| Сырники с морковью ....                                         | 205(21)     | 170   | 20.2 | 7.6  | 37.6  | 300.3   |
| Молоко сгущенное                                                | Пром.(2)    | 20    | 1.5  | 0.0  | 11.4  | 52.0    |
| Хлеб пшеничный                                                  | 701(3)      | 60    | 13.5 | 1.7  | 82.8  | 366.2   |
| Чай с лимоном..                                                 | 383(21)     | 200   | 0.1  | 0.0  | 15.3  | 61.6    |
| День 7 (Вторник) из10                                           |             | 1,855 | 68.3 | 51.8 | 340.0 | 2,090.9 |
| ЗАВТРАК                                                         |             | 370   | 17.0 | 19.8 | 95.2  | 629.8   |
| Каша ячневая молочная ..                                        | 168(21)     | 150   | 7.2  | 4.8  | 26.9  | 179.4   |
| Хлеб с маслом                                                   | 1/13(1)     | 40    | 7.4  | 14.6 | 44.9  | 344.0   |
| Какао с молоком ..                                              | 387(21)     | 180   | 2.3  | 0.4  | 23.4  | 106.5   |
| ЗАВТРАК 2                                                       |             | 150   | 0.8  | 0.2  | 15.2  | 70.5    |
| Яблоки                                                          | 3(1)        | 150   | 0.8  | 0.2  | 15.2  | 70.5    |
| ОБЕД                                                            |             | 625   | 24.5 | 19.6 | 88.9  | 624.1   |
| Винегрет овощной                                                | 50(21)      | 40    | 0.8  | 6.1  | 4.6   | 76.8    |
| Суп картофельный с макаронными                                  | 70(21)      | 180   | 2.7  | 3.0  | 6.7   | 64.9    |
| Голубцы ленивые                                                 | 298(3)      | 160   | 12.9 | 8.3  | 18.2  | 198.8   |
| Напиток из шиповника,                                           | 409(21)     | 180   | 0.6  |      | 20.7  | 85.4    |
| Соус томатный                                                   | 354(21)     | 20    | 0.1  | 0.8  | 1.0   | 12.0    |
| Хлеб урожайный                                                  | 700(3)      | 45    | 7.4  | 1.4  | 37.6  | 186.1   |
| ПОЛДНИК                                                         |             | 250   | 10.1 | 1.9  | 39.4  | 226.5   |
| Булочка «Октябренок»                                            | 471(3)      | 50    | 7.1  | 1.8  | 35.4  | 186.5   |
| Молоко свежее..                                                 | 4(1)        | 200   | 3.0  | 0.1  | 4.0   | 40.0    |
| УЖИН                                                            |             | 460   | 15.9 | 10.4 | 101.4 | 540.1   |
| Картофель отварной                                              | 314(21)     | 180   | 3.4  | 5.8  | 29.5  | 183.6   |
| Хлеб пшеничный                                                  | 701(3)      | 40    | 9.0  | 1.1  | 55.2  | 244.1   |
| Сельдь с луком....                                              | 233(21)     | 40    | 3.4  | 3.5  | 1.2   | 50.1    |
| Чай с сахаром...                                                | 381(21)     | 200   | 0.1  |      | 15.4  | 62.2    |
| День 8 (Среда) из10                                             |             | 1,870 | 71.5 | 53.8 | 367.0 | 2,221.1 |
| ЗАВТРАК                                                         |             | 365   | 12.0 | 11.0 | 82.9  | 479.0   |
| Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая                              | 162(21)     | 150   | 6.3  | 6.0  | 28.3  | 192.6   |
| Бутерброд с повидлом                                            | 2(3)        | 35    | 3.2  | 5.0  | 36.8  | 204.9   |
| Кофейный напиток с молоком ..                                   | 391(21)     | 180   | 2.5  | 0.0  | 17.8  | 81.5    |
| ЗАВТРАК 2                                                       |             | 200   | 1.0  | 0.2  | 20.2  | 94.0    |
| Сок плодовый                                                    | 3(1)        | 200   | 1.0  | 0.2  | 20.2  | 94.0    |
| ОБЕД                                                            |             | 605   | 33.1 | 25.8 | 102.8 | 769.3   |
| Рассольник ленинградский со сметаной..                          | 64(21)      | 180   | 2.2  | 5.4  | 13.7  | 112.1   |
| Кнели говяжьи с рисом                                           | 252(21)     | 70    | 8.8  | 11.7 | 5.3   | 161.7   |
| Пюре из гороха с маслом                                         | 180(21)     | 110   | 11.7 | 2.7  | 27.3  | 180.7   |
| Соус молочный ...                                               | 332(21)     | 20    | 2.5  | 4.4  | 6.3   | 74.1    |
| Хлеб урожайный                                                  | 700(3)      | 45    | 7.4  | 1.4  | 37.6  | 186.1   |
| Компот из свежих плодов (яблоко)..                              | 398(21)     | 180   | 0.4  | 0.3  | 12.7  | 54.6    |
| ПОЛДНИК                                                         |             | 250   | 8.1  | 3.6  | 31.5  | 195.4   |
| Булочка молочная                                                | 188(5)      | 50    | 4.7  | 1.1  | 26.0  | 134.4   |
| Кисломолочный продукт(кефир)                                    |             | 200   | 3.4  | 2.5  | 5.5   | 61.0    |

|                                                                  |          |       |      |      |       |         |
|------------------------------------------------------------------|----------|-------|------|------|-------|---------|
| УЖИН                                                             |          | 450   | 17.3 | 13.2 | 129.6 | 683.3   |
| Пудинг морковный с рисом.                                        | 195(3)   | 170   | 5.9  | 10.0 | 55.5  | 335.5   |
| Хлеб пшеничный                                                   | 701(3)   | 40    | 9.0  | 1.1  | 55.2  | 244.1   |
| Соус молочный (сладкий)                                          | 327(2)   | 40    | 0.8  | 1.8  | 5.3   | 40.6    |
| Чай с молоком ...                                                | 385(21)  | 200   | 1.6  | 0.3  | 13.6  | 63.1    |
| День 9 (Четверг) из10                                            |          | 1,855 | 66.0 | 55.2 | 333.3 | 2,076.2 |
| ЗАВТРАК                                                          |          | 400   | 13.9 | 16.5 | 74.8  | 506.1   |
| Суп молочный с макаронными изделиями..                           | 86(21)   | 180   | 5.0  | 1.7  | 17.6  | 105.3   |
| Хлеб с маслом                                                    | 1/13(1)  | 40    | 7.4  | 14.6 | 44.9  | 344.0   |
| Чай с молоком ...                                                | 385(21)  | 180   | 1.4  | 0.2  | 12.3  | 56.8    |
| ЗАВТРАК 2                                                        |          | 150   | 0.8  | 0.2  | 15.2  | 70.5    |
| Яблоки                                                           | 3(1)     | 150   | 0.8  | 0.2  | 15.2  | 70.5    |
| ОБЕД                                                             |          | 605   | 17.5 | 9.9  | 95.5  | 529.8   |
| Борщ с фасолью и картофелем со сметаной                          | 3/2(1)   | 180   | 1.3  | 2.0  | 6.0   | 42.3    |
| Картофельное пюре.....                                           | 317(21)  | 130   | 1.8  | 4.3  | 18.2  | 118.8   |
| Тефтели рыбные с рисом в соусе                                   | 12/7(1)  | 70    | 6.4  | 2.2  | 6.4   | 70.7    |
| Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....                         | 399(21)  | 180   | 0.6  |      | 27.4  | 111.8   |
| Хлеб урожайный                                                   | 700(3)   | 45    | 7.4  | 1.4  | 37.6  | 186.1   |
| ПОЛДНИК                                                          |          | 250   | 4.7  | 4.0  | 36.4  | 212.1   |
| Бутерброд с повидлом .                                           | 497(21)  | 50    | 1.7  | 4.0  | 32.4  | 172.1   |
| Молоко свежее..                                                  | 4(1)     | 200   | 3.0  | 0.1  | 4.0   | 40.0    |
| УЖИН                                                             |          | 450   | 29.2 | 24.6 | 111.4 | 757.8   |
| Бефстроганов из печени гов.                                      | 250(2)   | 80    | 12.2 | 18.5 | 4.1   | 232.0   |
| Каша гречневая рассыпчатая                                       | 123(5)   | 120   | 5.7  | 4.6  | 22.9  | 158.4   |
| Хлеб пшеничный                                                   | 701(3)   | 50    | 11.3 | 1.4  | 69.0  | 305.1   |
| Чай с сахаром...                                                 | 381(21)  | 200   | 0.1  |      | 15.4  | 62.2    |
| День10 (Пятница) из10                                            |          | 1,895 | 83.6 | 40.6 | 386.6 | 2,357.5 |
| ЗАВТРАК                                                          |          | 385   | 34.2 | 20.0 | 114.0 | 775.6   |
| Запеканка из творога с крупой манной                             | 195(21)  | 130   | 22.9 | 5.3  | 40.7  | 302.0   |
| Хлеб с маслом                                                    | 1/13(1)  | 40    | 7.4  | 14.6 | 44.9  | 344.0   |
| Молоко сгущенное                                                 | Пром.(2) | 15    | 1.1  | 0.0  | 8.5   | 39.0    |
| Кофейный напиток с молоком ..                                    | 391(21)  | 200   | 2.8  | 0.0  | 19.8  | 90.6    |
| ЗАВТРАК 2                                                        |          | 200   | 1.0  | 0.2  | 20.2  | 94.0    |
| Сок фруктовый                                                    | 3(1)     | 200   | 1.0  | 0.2  | 20.2  | 94.0    |
| ОБЕД                                                             |          | 610   | 26.8 | 8.9  | 110.5 | 768.9   |
| Суп картофельный с клецками                                      | 69(21)   | 180   | 1.6  | 2.1  | 6.2   | 50.1    |
| Салат из соленых огурцов с луком ...                             | 30(21)   | 40    | 0.7  | 3.7  | 2.1   | 44.1    |
| Плов из курицы                                                   | 100(5)   | 160   | 14.9 | 1.7  | 31.4  | 346.4   |
| Хлеб урожайный                                                   | 700(3)   | 50    | 8.3  | 1.5  | 41.8  | 206.8   |
| Кисель из концентрата фруктового или ягодного с витамином С..... | 394(21)  | 180   | 1.4  |      | 29.0  | 121.5   |
| ПОЛДНИК                                                          |          | 250   | 7.0  | 5.0  | 36.2  | 222.3   |
| Сдоба обыкновенная.                                              | 436(21)  | 50    | 3.6  | 2.5  | 30.7  | 161.3   |
| Кисломолочный продукт(йогурт)                                    |          | 200   | 3.4  | 2.5  | 5.5   | 61.0    |
| УЖИН                                                             |          | 450   | 14.6 | 6.4  | 105.7 | 496.8   |
| Рагу из овощей ,                                                 | 18/3(1)  | 200   | 3.2  | 5.0  | 21.4  | 130.0   |
| Хлеб пшеничный                                                   | 701(3)   | 50    | 11.3 | 1.4  | 69.0  | 305.1   |
| Чай с лимоном..                                                  | 383(21)  | 200   | 0.1  | 0.0  | 15.3  | 61.6    |

## Фактический пищевой и химический состав в среднем за цикл

| Белки в среднем за цикл | Жиры в среднем за цикл | Углеводы в среднем за цикл | Ккал в среднем за цикл | Витамин С в среднем за цикл |
|-------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 76.9                    | 63.9                   | 352.5                      | 2,284.5                | 36.97                       |

| В1 в среднем за цикл | В2 в среднем за цикл | Железо в среднем за цикл | Кальций в среднем за цикл |
|----------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
|                      |                      |                          |                           |

|       |       |        |         |
|-------|-------|--------|---------|
| 0.721 | 0.882 | 13.053 | 564.753 |
|-------|-------|--------|---------|

## Соотношение белков, жиров, углеводов (1:1:4) и обеспечения

| Белки | Жиры | Углеводы | Белки от ккал, в % | Жиры от ккал, в % | Углеводы от ккал, в % |
|-------|------|----------|--------------------|-------------------|-----------------------|
| 1.0   | 0.8  | 4.6      | 13                 | 25                | 62                    |

## Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией до

| Суточная норма белков. г | Суточная норма жиров. г | Суточная норма углеводов. г | Суточная норма ЭЦ. ккал | Суточная норма витамина С. мг |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 54                       | 60                      | 261                         | 1,800                   | 50                            |

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за в

| Прием пищи | Выход в среднем |
|------------|-----------------|
| ЗАВТРАК    | 366             |
| ЗАВТРАК 2  | 180             |
| ОБЕД       | 609             |
| ПОЛДНИК    | 250             |
| УЖИН       | 452             |

## Используемые сборники рецептур

|                                       |
|---------------------------------------|
| Код сборника,<br>Сборники<br>рецептур |
|---------------------------------------|

| ЛИН   |
|-------|
| 18.8  |
| 1.1   |
| 0.2   |
| 0.9   |
| 4.0   |
| 4.0   |
| 8.9   |
| 7.5   |
| 0.7   |
| 0.5   |
| 0.1   |
| 1.6   |
| 0.9   |
| 0.7   |
| 3.3   |
| 1.1   |
| 1.0   |
| 1.2   |
| 15.2  |
| 1.3   |
| 0.7   |
| 0.6   |
| 3.0   |
| 3.0   |
| 8.9   |
| 2.8   |
| 0.1   |
| 4.1   |
| 1.9   |
| 0.7   |
| 0.7   |
| 1.3   |
| 1.3   |
| 0.0   |
| 100.3 |
| 1.1   |
| 0.2   |
| 0.9   |
| 4.0   |
| 4.0   |
| 15.4  |

|      |
|------|
| 3.8  |
| 3.8  |
| 7.7  |
|      |
|      |
| 60.0 |
|      |
| 60.0 |
| 19.8 |
| 18.6 |
|      |
| 1.2  |
| 22.4 |
| 0.9  |
| 0.3  |
|      |
| 0.6  |
| 3.0  |
| 3.0  |
| 4.7  |
| 4.1  |
| 0.1  |
|      |
| 0.3  |
| 0.2  |
|      |
| 0.7  |
|      |
| 0.7  |
| 13.1 |
| 10.0 |
| 3.1  |
|      |
| 0.0  |
| 19.4 |
| 1.7  |
| 0.2  |
| 0.6  |
| 0.9  |
| 4.0  |
| 4.0  |
| 11.1 |
| 5.0  |
|      |
| 0.6  |
| 4.1  |
|      |
| 1.4  |
| 0.7  |
|      |
| 0.7  |
| 1.8  |
| 0.5  |
|      |
| 0.7  |
| 0.7  |
| 37.2 |
| 6.6  |
| 0.1  |

|       |
|-------|
| 5.6   |
|       |
| 0.9   |
| 4.0   |
| 4.0   |
| 22.1  |
| 5.0   |
| 17.2  |
|       |
|       |
|       |
| 2.6   |
|       |
| 2.6   |
| 1.9   |
| 0.5   |
| 0.2   |
|       |
| 1.2   |
| 102.1 |
| 0.9   |
| 0.3   |
|       |
| 0.6   |
| 3.0   |
| 3.0   |
| 77.8  |
| 1.1   |
| 4.1   |
| 18.2  |
| 54.0  |
| 0.3   |
|       |
| 0.8   |
| 0.1   |
| 0.7   |
| 19.7  |
| 18.4  |
|       |
| 1.3   |
| 0.0   |
| 13.9  |
| 1.8   |
| 0.3   |
| 0.6   |
| 0.9   |
| 4.0   |
| 4.0   |
| 6.5   |
| 3.8   |
| 0.2   |
|       |
| 0.2   |
|       |
| 2.3   |
| 0.8   |
| 0.1   |
| 0.7   |

|      |
|------|
| 0.9  |
| 0.1  |
|      |
| 0.1  |
| 0.7  |
| 13.9 |
| 1.4  |
| 0.8  |
|      |
| 0.6  |
| 3.0  |
| 3.0  |
| 7.5  |
| 2.3  |
| 4.5  |
| 0.5  |
| 0.2  |
|      |
| 0.8  |
| 0.1  |
| 0.7  |
| 1.3  |
| 0.6  |
| 0.7  |
|      |
| 0.0  |
| 26.5 |
| 1.4  |
| 0.3  |
|      |
| 0.2  |
| 1.0  |
| 4.0  |
| 4.0  |
| 5.0  |
| 1.9  |
| 2.5  |
| 0.6  |
|      |
|      |
| 0.7  |
|      |
| 0.7  |
| 15.4 |
| 14.2 |
|      |
| 1.2  |

л

**э от калорийности рациона**

**зольствующихся**

**есь цикл)**